LIVRO RECOMENDADO
LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA

Kiko, o dentinho de leite

DOWNLOAD DA MÚSICA EM
www.ebitdabooks.com

Manuela Mota Ribeiro

Ilustrações Mafalda Sá
Música Sofia Ribeiro

EBITDA

Kiko,
o dentinho de leite

Manuela Mota Ribeiro

Ilustrações de Mafalda Sá
Música de Sofia Ribeiro

EBITDA

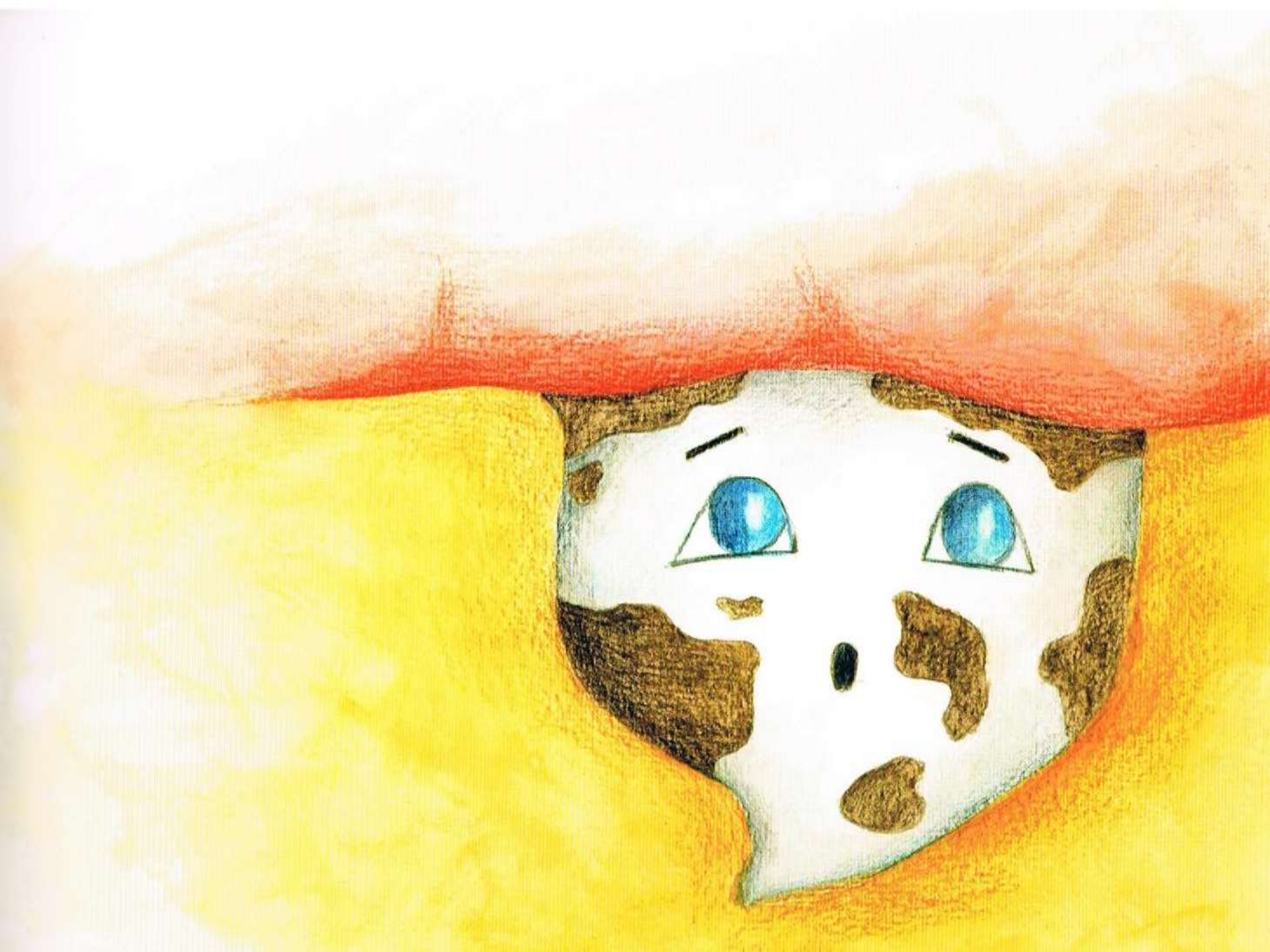
Kiko era um dentinho de leite que vivia na boca de um menino chamado Tomás. Não era nenhum dos dentinhos que estão mesmo à frente, não. Era em cima, do lado esquerdo, o terceiro a contar do centro: 1 (um), 2 (dois), 3 (três)!

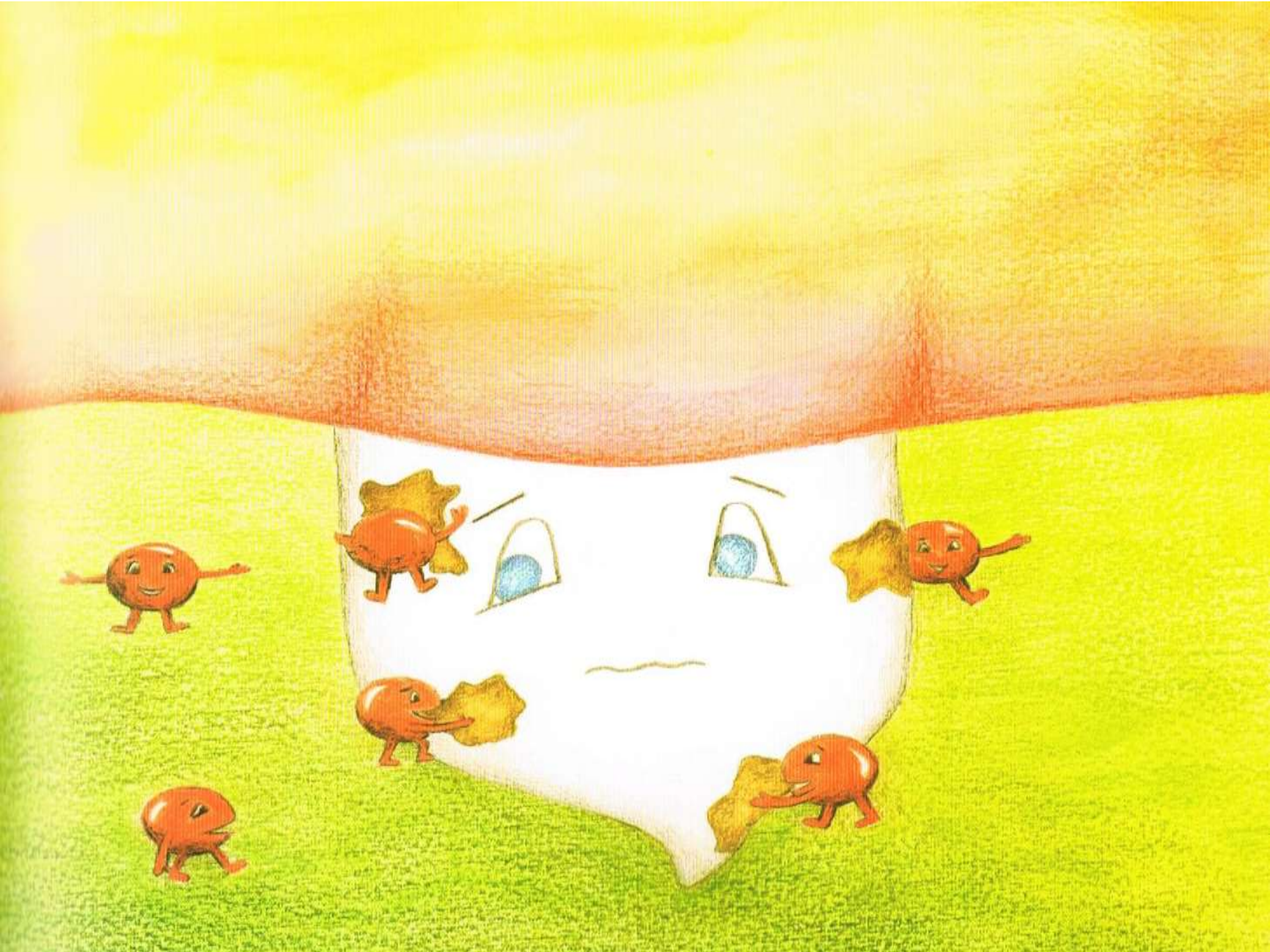
Tinha uma forma alongada, afiado na ponta, para poder cortar e rasgar bem os alimentos.

O seu nome completo era Kiko Canino. Canino porque era parecido com os dentes dos cães, muito afiadinhos...

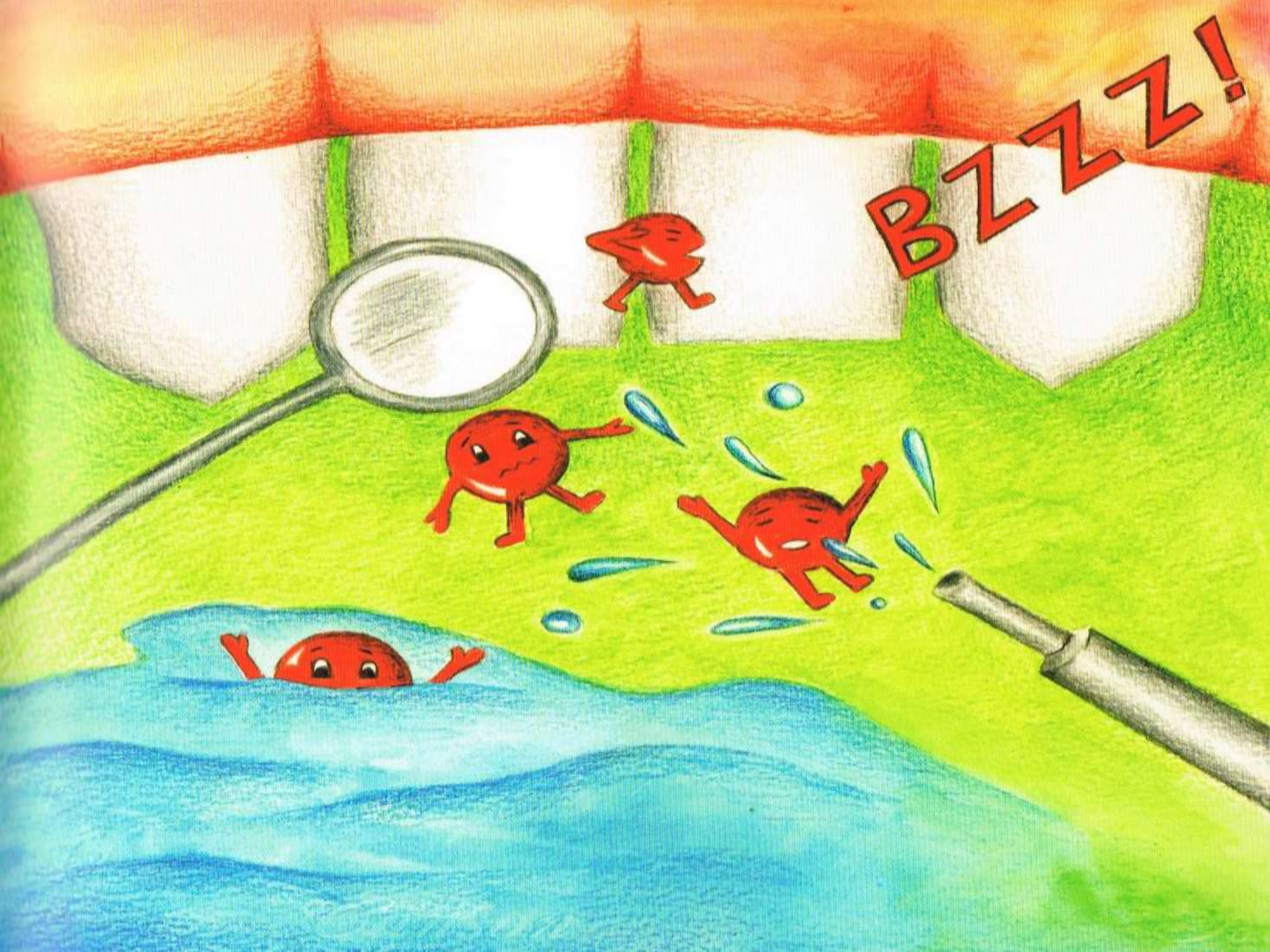
Infelizmente, Kiko não estava contente com a sua vida…
Gostava muito da limpeza, mas não tinha tido sorte nenhuma!
Tomás, o dono da boca onde vivia o Kiko, não gostava de lavar os dentes. Por isso, sempre que podia, fugia dessa tarefa...
Apesar de a mãe e o pai mandarem o Tomás lavar os dentes todos os dias, depois das refeições e ao deitar, ele não o fazia! Fingia que lavava, mas não lavava! Às vezes até comia pasta, pensando que assim iria ficar a cheirar bem! É claro que estava muito enganado! Além disso, a pasta não é para engolir!

Kiko rezava todas as noites para que o Tomás ganhasse juízo ou, pelo menos, para que a mãe ou o pai lhe escovassem os dentes... Nesses dias, em que a D. Ana ou o Sr. Manuel pegavam na escova e esfregavam os dentes do filho, Kiko sentia-se maravilhosamente! Adorava sentir a escova a esfregar-lhe as costas e a barriga, adorava o cheiro da pasta, adorava ficar branco e brilhante! De facto, o banho sabia-lhe mesmo bem!

Mas, no dia seguinte, depois de ajudar o Tomás a trincar os alimentos, lá ficava ele todo sujo, peganhento e besuntado, à espera da sua querida escova colorida... Mas ela não vinha... E não vinha porque o menino Tomás não lavava os dentes como devia!...

Uma noite, depois de uma festa em que o Tomás comeu 10 bombons de chocolate, para além de outras lambarices, Kiko ficou muito maldisposto. Não conseguia dormir! Além de estar muito sujo, tinha uma dor nas costas. Era a primeira vez que tinha uma dor!

À volta dele andavam as bactérias, uns bichinhos muito pequenos, que passavam o tempo a comer os restos de comida que estavam agarrados aos dentes sujos do Tomás.
As bactérias divertiam-se imenso! Deliravam com a boca deste menino e fartavam-se de gozar com o Kiko! Quanto mais comiam, mais redondas ficavam! De tal maneira que, a certa altura, já não sabiam se comiam restos de comida ou se comiam o próprio dente! Era isso que estava a acontecer ao Kiko! Mas ele não podia fazer nada contra as malvadas bactérias! Os seus grandes amigos e vizinhos mais próximos, o Primeiro Molar, atrás, e o Incisivo Lateral, à frente, estavam muito apreensivos! Já tinham ouvido falar nas CÁRIES e aquela dor nas costas do Kiko parecia mesmo uma!...

Nessa noite, o Tomás queixou-se bastante. Tinha uma dor no Kiko...
A mãe ficou preocupada e decidiu levar o filho ao médico dentista.

As bactérias detestavam ir às consultas daqueles médicos que mais pareciam polícias com múltiplas armas a defender um palácio ou um castelo!
Ora entrava o jato de água que as afogava, ora era a vez do aspirador que as sugava.
Às vezes, o médico dentista colocava na boca das crianças uma pasta que fazia as bactérias fugir a sete pés!
Outras vezes, era uma turbina com uma broca (uma espécie de rodinha), que fazia muitas cócegas e um barulho impossível de aguentar!
As bactérias não percebiam como é que as meninas e os meninos conseguiam ficar tão quietinhos durante toda a consulta!
A verdade é que não imaginavam que os médicos dentistas, tal como os polícias, fossem MUITO AMIGOS das crianças!

BZZZ!

No dia seguinte, o Sr. Doutor, depois de olhar bem para a boca e para os dentes do Tomás, disse-lhe com um ar muito sério:

- Sabes, eu consigo ver quem são os meninos que lavam os dentes...

Tomás olhou para o médico, desconfiado, e pensou: "Como é que ele sabe? Não está em minha casa para ver!"

O médico dentista continuou, sempre com um tom de voz muito calmo:

- Os meninos que lavam bem os dentes têm-nos muito brancos e limpos, a cheirar bem. E se eu lhes colocar este líquido, continuam a ter os dentes branquinhos... Mas se os meninos não lavarem os dentes com frequência, quando eu aplico este produto ficam logo cor-de-rosa!

Nesse momento, o médico apontou o espelho para a boca do Tomás para ele poder ver os seus próprios dentes... Estavam cheios de manchas rosadas...

Tomás ficou horrorizado! Iria ficar com os dentes daquela cor?

O médico percebeu a aflição do rapaz e tranquilizou-o:
- Se tu hoje lavares muito bem os dentes, este produto sai, porque é a primeira vez que to ponho... Mas se continuares a não ter cuidado, quando eu te voltar a aplicar este líquido, os teus dentes podem ficar cor-de-rosa por muito tempo.
Tomás percebeu perfeitamente o que o médico lhe estava a dizer... E não queria, de forma alguma, ficar com os dentes cor-de-rosa!

Enquanto isto, Kiko ouvia o Sr. Doutor com muita atenção... Estava muito zangado com o Tomás! Como podia ser assim, tão "porquinho"? A verdade é que Tomás nunca se lembrava dos dentinhos de leite que viviam ali!
- "Alguém gosta de viver dentro de um balde de lixo?" - pensava o Kiko, muito irritado - "Alguém gosta de viver num sítio que cheira mal, que cheira a podre?!"
Era o que acontecia na boca onde ele vivia, sempre que o Tomás não lavava os dentes! Como é que o Tomás não percebia isso?

O médico dentista conseguiu tratar o buraco que as bactérias tinham feito nas costas do Kiko, retirando-lhe as dores. Também conseguiu convencer o Tomás a ter mais cuidado e a querer aprender a lavar os dentes, de modo a evitar novas cáries.

Kiko ficou verdadeiramente feliz. A partir desse dia, tomava banho e era esfregado várias vezes por dia e sentia-se muito bem! Só de vez em quando é que o menino se esquecia de lavar os dentes... Mas rapidamente se recordava da consulta e das manchas cor-de--rosa...

Tomás aprendeu uma bela lição e, acima de tudo, ajudou Kiko a ser feliz!
Agora, todos os dentes da sua boca estavam orgulhosos da casa onde viviam!
E Tomás sentia-se bem. Tinha um sorriso bonito e brilhante.

FIM

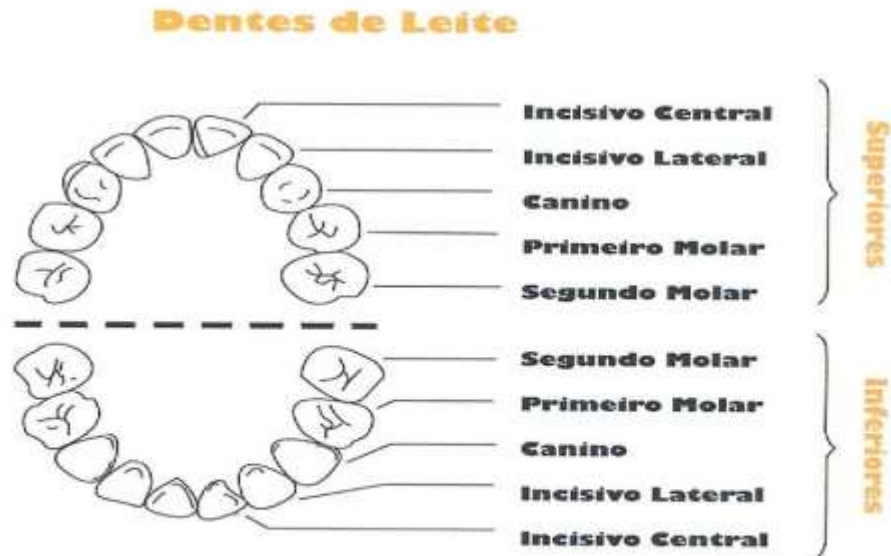
Espaço Educativo - Medicina Dentária

1 - 1.ª consulta

- Deve fazer-se até aos 3 anos de idade (idealmente até completar 1 ano de idade).

2 - Dentições temporária e permanente

- Em média, a erupção dos primeiros dentes tem início entre os 5 e os 8 meses de idade.

Entre os 2 anos e meio e os 3 anos já estarão presentes na cavidade oral os 20 dentes temporários **(dentição de leite ou decídua)**.

- A **dentição permanente ou definitiva** inicia-se entre os 5 e os 7 anos e poderá constituir-se de 32 dentes, caso erupcionem os terceiros molares (dentes do siso).

- Por volta dos 6 anos nasce o primeiro molar definitivo, mesmo atrás do último dente de leite. Como não tem nenhum dente a exfoliar para lhe dar lugar, é necessário estar atento ao momento em que erupciona e garantir que se mantém saudável, não só através da escovagem (difícil nesta zona) mas também através da colocação de uma espécie de verniz - selante de fissuras - que o protege da cárie.

- Quanto à função, e de uma forma muito básica, os incisivos cortam os alimentos, os caninos «rasgam» os alimentos e orientam os movimentos, os molares e pré-molares servem para triturar.

3 - Flúor

O flúor é um elemento essencial na prevenção da cárie dentária e sua administração às crianças tem sido alvo de alguma controvérsia. No entanto, parece ser atualmente consensual que a utilização deve ser fundamentada, quer na avaliação das necessidades individuais com base no risco de cárie, quer nos efeitos tóxicos potencialmente causados. Ainda que existam múltiplas formas de administração de flúor, a ação local do dentífrico sobre a superfície dentária, no mínimo duas vezes por dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), revela grande eficácia, em detrimento de outras formas de ação sistémica (gotas, comprimidos).

4 - Escovagem dentária

(de acordo com as normas da Academia Europeia de Odontopediatria, 2009)

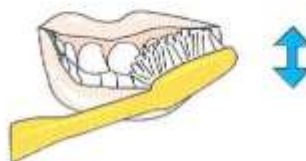
6 meses - 1 ano: escovagem realizada pelos pais a partir da erupção do primeiro dente, pelo menos duas vezes por dia (uma das quais obrigatoriamente ao deitar), com um dentífrico com flúor (500 ppm*), quantidade semelhante a uma ervilha ou tamanho da unha do 5.º dedo e utilizando uma gaze, dedeira ou escova macia;

2-5 anos: escovagem realizada progressivamente pela criança, ainda que com supervisão e auxílio de um adulto, já com um dentífrico de maior concentração de flúor (1000 ppm), mantendo-se a quantidade semelhante a uma ervilha ou tamanho da unha do 5.º dedo e a frequência mínima bi-diária (uma das quais obrigatoriamente ao deitar).

1-2 cm

≥ 6 anos: mantêm-se os pressupostos anteriores, com crescente responsabilização da criança e utilização de 1 a 2 cm de um dentífrico com 1450 ppm* de flúor.

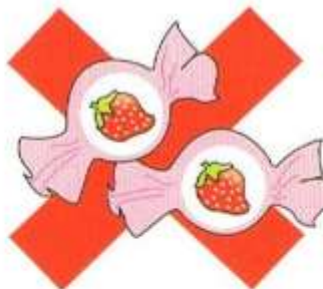
*partes por milhão (unidade de medida)

- Devem ser abrangidas todas as faces dentárias: a parte de fora, a parte que mastiga e a parte de dentro. Os movimentos verticais («para cima e para baixo») e circulares («rodinhas») são os mais eficazes na desorganização da placa bacteriana.
- Muito importante a escovagem da língua e não engolir a pasta, mesmo que saiba muito bem...
- Recordar que a escova de dentes é um objeto pessoal e intransmissível...

Não engolir a pasta

5 - Traumatismo dentário

- Em caso de traumatismo, de maior ou menor gravidade, seja de um dente de leite, seja de um dente definitivo, a avaliação por parte de um médico dentista é fundamental.
- Tratando-se de um dente de leite, há que assegurar, entre outras coisas, que esse traumatismo não cause sequelas ao dente permanente. Por essa mesma razão, em caso de saída por completo do dente de leite do alvéolo, não está indicada a sua recolocação.
- Tratando-se de um dente definitivo, em caso de fratura ou até de o dente "sair" por completo do alvéolo (avulsão dentária), há que manter o fragmento (ou o dente por completo, mas sem tocar na raiz) em leite, saliva ou soro fisiológico e aceder rapidamente ao médico dentista. O tempo que decorre até à resolução é fundamental em termos de sucesso do tratamento.

6 - Cuidados alimentares

- Nunca utilizar substâncias açucaradas na chupeta ou biberão como forma de acalmar a criança e desencorajar, assim que possível, o hábito do biberão com leite adoçado antes de dormir ou durante a noite.
- Introduzir alimentos semissólidos e sólidos na dieta a partir do 1.º ano de idade, substituindo o biberão pela colher ou copo com palhinha.
- Regrar o consumo de guloseimas, restringindo-as para o final das refeições e não entre as mesmas; evitar especialmente as de consistência adesiva (tipo caramelos, etc.).
- Evitar o consumo de bebidas açucaradas e/ou com gás.
- Dar preferência às pastilhas elásticas sem açúcar.

Ana Luísa Costa

Médica dentista

Ilustrações de Ana Filipa Rodrigues (anafilipa.rodrigues@live.com.pt)

Kiko, o dentinho de leite

Música

Muito triste e aborrecido,
Com vontade de chorar,
Vivia o Kiko escondido,
Nem lhe apetecia brincar.

O Tomás não percebia,
Kiko estava a adoecer!
Sem limpeza não podia
Continuar a crescer.

Vamos lá, com alegria,
Escovar nossos dentinhos;
Se brilharem noite e dia
São felizes, bem limpinhos.

Quando fez uma visita
Ao dentista, seu amigo,
Decidiu não fazer fita
E pensou lá para consigo:

Nunca mais quero esquecer
O que o médico explicou.
Os amigos podem ver
Que o Tomás muito mudou.

Vamos lá, com alegria,
Escovar nossos dentinhos;
Se brilharem noite e dia
São felizes, bem limpinhos.

Bactérias, vão-se embora
E não voltem a aparecer!
Fujam todas lá p'ra fora,
Nunca mais vos quero ver!

Apetece-me sorrir
E dizer a toda a gente:
P'rá escola eu hei de ir
A saltar, todo contente.

Vamos lá, com alegria,
Escovar nossos dentinhos;
Se brilharem noite e dia
São felizes, bem limpinhos.